

Stage en Communication Consciente

Stage 2

« Plonger dans la vulnérabilité »

4, 5 & 6 Décembre 2020

Écouter pour entendre
Parler pour se faire entendre

Stage basé sur la Communication NonViolente

A Goutevernisse près de Carbonne (45 mns de Toulouse)

animé par

Frédéric Georges

en collaboration avec Noëmi Schenkel
et une équipe d'assistant.e.s motivé.e.s !



« Formé auprès de Yoram Mosenzon et Oriane Boyer depuis 10 ans, je transmets passionnément la Communication Consciente depuis 6 ans. Cela m'apporte énormément de sens, de joie de vivre et de confiance en moi. J'adore être vivant et touché par les autres êtres humains et j'y goûte tout particulièrement dans cette position de formateur ! » Frédéric

Contenu pédagogique

Avant d'apprendre la CNV, j'étais quelqu'un qui évitait les conflits. Soit je me taisais, soit je mettais toute mon attention sur la **recherche de solution**, « *Bon d'accord, mais qu'est-ce qu'on fait maintenant ? / Qu'est-ce que tu proposes ?* ». Le résultat était une source de profonde insatisfaction.

Depuis que je fais de la CNV, j'exerce un nouveau muscle : **ralentir et me connecter avant de résoudre**. J'essaie d'offrir une **qualité de présence** à moi-même (auto-empathie) et à l'autre (empathie) et c'est un immense mouvement par rapport à la manière dont j'ai été éduqué à penser !

Quand cette qualité d'attention m'est offerte, naturellement je m'ouvre et me révèle, autant à l'autre qu'à moi-même. Enfin je peux **plonger avec délice et sécurité au cœur de ce qui m'habite**. C'est un espace tellement agréable à donner et à recevoir !

Quand j'arrive à me connecter à ma propre vulnérabilité (mes sentiments et besoins) ou à celle de l'autre, une **compassion naturelle peut alors se manifester**. Elle amène une profonde compréhension mutuelle et nous aide à former à nouveau une équipe. Depuis cet endroit de plaisir dans la coopération, la créativité peut se manifester librement et conduire à **prendre soin naturellement des besoins de tou.te.s**.

« L'objectif de ce processus (la CNV) est de nous aider à communiquer de manière à ce que l'envie de donner nous vienne naturellement » Marshall Rosenberg

Par un mélange équilibré de connaissances théoriques, d'exercices pratiques et de partages entre participant.e.s, nous allons **pratiquer et expérimenter dans notre corps** :

- * l'art de la reformulation - suite - ou comment créer le **lien et la sécurité** dans un dialogue
- * la différence clef **besoin-stratégie** pour se relier à l'autre même en cas de désaccord ou de conflit
- * la **plénitude du besoin** pour accéder à notre vulnérabilité et créer de l'ouverture dans nos demandes (sortir de l'exigence)
- * l'expression vulnérable de la **gratitude**
- * la **profondeur du lien** généré par la pratique de l'écoute empathique et de l'expression vulnérable



Ce stage propose une traversée aussi riche en enseignement qu'en vivance émotionnelle qui devrait vous permettre de **pleinement goûter ce que la CNV peut apporter à votre vie !**

«Nous avons des merveilles à échanger»

Marshall Rosenberg

Infos pratiques

Pré-requis : 2 jours de stage en CNV ou équivalent.

Si vous n'êtes pas sûr.e concernant le pré-requis, merci de nous contacter !

Horaires :

Vendredi	20h-21h30
Samedi	10h-18h30
Dimanche	10h-18h

Coût pédagogique : 135-270€ au choix selon élan et revenus.

Des places à prix libre sont réservées pour les personnes à faibles revenus.
Si le prix est un frein pour vous, merci de nous contacter !

Lieu : [Gîte Chez Nous, chemin de l'église, 31310 Goutevernisse, Haute-Garonne](#)



Si le temps le permet, nous profiterons du jardin et des alentours de nature :)

Hébergement : 15€/nuit en gîte - 7,5€/nuit en camion ou tente.

Nourriture : auberge espagnole pour les repas. Le gîte comporte une cuisine toute équipée.
Nous fournissons thé, café et petits encas pour les pauses.

Accueil : vendredi à partir de 18h pour vous installer + auberge espagnole pour le repas.
Début du cercle à 20h (merci d'arriver au minimum 15 minutes avant !)

Questions & inscription : Noëmi Schenkel noemischenkel@gmail.com 06 67 50 56 50

**Au plaisir de partager ensemble notre humanité !
Frédéric, Noëmi et l'équipe d'assistant.e.s**

<https://www.audeladesmots.fr>

Au delà
des mots